

Ne laisse pas l'anxiété détruire la paix en toi - Ivan Carluer

Ivan Carluer • 15 octobre 2023 • Foi, Transformation • Matthieu 5, Psaume (David)

DANS CE MESSAGE

Ce message s'adresse à ceux qui se sentent submergés par l'anxiété et la peur face à la violence et aux tragédies qui se multiplient dans le monde.

Ivan Carluer explore la difficulté de garder la paix intérieure lorsque les images et les nouvelles dramatiques envahissent notre quotidien, provoquant un trouble profond, des nuits sans sommeil et une montée de colère ou de passions incontrôlées. Il met en garde contre le piège de s'alimenter continuellement à cette violence médiatique, qu'il compare à une forme de pornographie pour l'âme, à la fois répugnante et addictive, qui nourrit la peur et détruit la joie. Face à cette réalité, il propose un repositionnement de l'âme, un déplacement intérieur qui consiste à ne plus laisser ces images et émotions négatives dominer, mais à se tourner vers la lumière et la paix que Dieu offre.

Ce repositionnement passe par un lâcher-prise véritable, qui n'est pas un simple effort de volonté, mais une confiance profonde en un Père céleste aimant et protecteur, capable de prendre soin de chacun même au milieu des épreuves. Ivan souligne que ce lâcher-prise est la clé pour ne pas sombrer dans l'anxiété, car foi et inquiétude sont incompatibles. Il invite à devenir des artisans de paix, à incarner la lumière dans un monde troublé, en s'inspirant de l'exemple de Jésus et de Martin Luther King, qui ont choisi la non-violence et l'amour des ennemis malgré les injustices et les souffrances.

Le message insiste sur la nécessité de ne pas répondre à la haine par la haine, mais de briller par un caractère forgé dans la foi, capable de transformer les cœurs et d'attirer les autres vers la paix. En somme, ce message offre une réponse spirituelle concrète à la peur et à l'anxiété provoquées par la violence ambiante, en proposant un chemin de paix intérieure fondé sur la confiance en Dieu, le lâcher-prise, et l'engagement à être une lumière vivante dans les ténèbres du monde.

01 — La violence médiatique et ses effets destructeurs sur l'âme

Ivan Carluer commence par décrire l'impact profond que la violence et les tragédies diffusées en continu ont sur notre paix intérieure. Il évoque des événements récents et anciens, des attentats aux conflits internationaux, en passant par des actes de violence locale, qui provoquent en nous une montée d'émotions fortes, souvent incontrôlables. Cette exposition répétée engendre une anxiété lancinante, une perte de joie et de sommeil, et peut réveiller des passions violentes. Il fait une comparaison forte en assimilant cette consommation compulsive d'images violentes à une forme de pornographie pour l'âme : répugnante mais addictive, qui pousse à revenir sans cesse chercher de nouvelles informations traumatisantes. Cette addiction nourrit la peur et empêche de vivre dans la paix. Il met en garde contre le fait de laisser ces passions prendre le dessus, car elles éloignent de l'amour et de la paix que le chrétien est appelé à incarner.

02 — Le repositionnement de l'âme et le refus de l'anxiété

Face à cette situation, Ivan propose un déplacement intérieur, un repositionnement de l'âme. Il ne s'agit pas d'ignorer la réalité ou de faire semblant que rien ne se passe, mais de ne plus laisser la violence du monde envahir notre être. Il invite à cesser de s'alimenter en permanence de ces images traumatisantes, à éteindre les écrans et à chercher la présence de Dieu. Ce repositionnement est illustré par l'image de prendre son âme et de la placer sous la protection de l'Éternel, qui est lumière et sauveur. Il insiste sur la nécessité de s'éloigner de l'univers destructeur de la violence pour habiter dans la maison du Seigneur, un lieu de paix et de consolation. Ce choix est présenté comme un acte militant, un refus conscient de nourrir l'anxiété et la peur.

03 — Le secret du lâcher-prise en Christ pour surmonter l'anxiété

Ivan révèle que le secret pour ne pas se laisser submerger par l'anxiété est le lâcher-prise, un concept difficile mais essentiel. Ce lâcher-prise ne consiste pas à se forcer à ne pas stresser, mais à déposer ses colères et inquiétudes entre les mains d'un Père céleste aimant et puissant. Il souligne que beaucoup n'ont pas expérimenté un père terrestre aimant, mais que Dieu est un Père qui connaît chaque détail de notre vie et qui protège ses enfants. Cette confiance en Dieu permet de relâcher la colère et de se remplir d'une force nouvelle. Il cite Pierre qui exhorte à se décharger de tous ses soucis sur Dieu, tout en restant vigilant contre les attaques de l'ennemi qui rôde comme un lion cherchant à dévorer. Le lâcher-prise est donc un acte de foi qui s'oppose à l'anxiété, car foi et inquiétude ne peuvent coexister.

04 — Être lumière dans un monde d'obscurité : l'appel à la paix et à la non-violence

Après avoir posé les fondations du repositionnement intérieur, Ivan invite à incarner la paix extérieurement, à devenir des fabricants de paix. Il s'appuie sur le Sermon sur la montagne, où Jésus bénit ceux qui procurent la paix en les appelant enfants de Dieu. Il rappelle que Jésus appelle à ne pas répondre au mal par le mal, mais à aimer ses ennemis et à prier pour ceux qui persécutent. Cette attitude est difficile, presque impossible humainement, mais elle révèle le caractère des enfants de Dieu. Ivan illustre cette lumière par l'image d'une ville sur une montagne ou d'une lampe allumée qui éclaire la maison, insistant sur le fait que la lumière ne doit pas être cachée. Il propose un acte symbolique simple : allumer la lampe de son téléphone pour rappeler que c'est chacun qui doit être source de lumière, pas les écrans ni les médias. Cette lumière attire, rassure et transforme les relations autour de soi.

05 — L'exemple de Martin Luther King : la force du militantisme non-violent

Pour illustrer concrètement cet appel à la paix active, Ivan évoque Martin Luther King, pasteur et militant des droits civiques aux États-Unis dans les années 1960. Il décrit le contexte d'extrême violence et de discrimination raciale en Alabama, où la colère aurait pu pousser à la violence. Pourtant, Martin Luther King choisit la non-violence, inspiré par le Sermon sur la montagne, et organise des marches pacifiques avec des personnes de toutes origines. Son célèbre discours "I have a dream" exprime l'espoir d'un monde où les individus seront jugés sur leur caractère et non sur leur couleur de peau. Malgré les attaques, les bombes et les assassinats, il persévère dans la paix, devenant une lumière qui a rayonné bien au-delà des États-Unis. Son engagement montre que la paix n'est pas naïveté, mais une force puissante capable de transformer les sociétés.

06 — La persévérance dans la lumière malgré les épreuves et la souffrance

Ivan ne minimise pas la réalité des souffrances et des injustices. Il rappelle que même Martin Luther King a été assassiné, et que la lumière peut parfois sembler s'éteindre face à la noirceur du monde. Il évoque la douleur des victimes, la folie humaine, et la question difficile du mal. Pourtant, il affirme que répondre au mal par le mal ne fait qu'aggraver la situation. La lumière, même petite, a un impact durable. Il conclut en invitant chacun à ne pas rester dans l'obscurité, à arrêter de se nourrir de violence, à repositionner son âme, à découvrir le secret du lâcher-prise et à devenir une lumière vivante. Il rappelle que cette lumière est une lumière de paix et de grâce, capable de briller même dans les ténèbres, en attendant le jour où Dieu essuiera toutes les larmes.